



- **Staatliche Ausbildung zum Sportlehrer**
- **Zertifizierte Fitness Weiterbildungen**
- **Exklusives Netzwerk und Trainingsorte**

## **Ernährungstipps bei Morbus Gaucher**

Vortrag von Stephan Müller beim Patiententreffen

# Tipps für Ihren besseren Alltag...



# Die Erinnerung...

Nein! Was  
haben Sie  
den gesagt?

Können sie sich noch daran  
erinnern, was ich letztes mal  
vorgetragen habe?

Keine Ahnung,  
deswegen Frage  
ich ja Sie!



Patienten →

← Referent

# ...stabile Knochen...

# Stabile Knochen durch...

- Vitamin D
  - ✓ „Sonne“, Pilze, Fisch, Käse, Ei, Milchprodukte, Huhn
- Calcium
  - ✓ Erbsen, Bohnen, Gouda, Emmentaler, Grünkohl, Milch
- Fluor
  - ✓ Garnelen, Butter, Fleisch, schwarzer Tee, Salz

## Calziumräuber vermeiden...

- Phosphor Aufnahme reduzieren oder Calcium Aufnahme erhöhen
  - ✓ phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Softgetränke oder Fertiggerichte, denen oft Phosphorsäure zugesetzt wird, stören das gesunde Gleichgewicht zwischen Calcium und Phosphor!
  - ✓ Wer mittags eine Portion Pommes mit Bratwurst, etwas Soße und eine Dose Cola verzehrt, nimmt Calcium und Phosphor im **Verhältnis 1:10** auf.
- Oxalsäure Aufnahme reduzieren oder Calcium Aufnahme erhöhen
  - ✓ Oxalsäure bindet Calcium – z.B. Spinat, rote Bete, Mangold, Rhabarber, schwarzer Tee, Kakao und Schokolade
- Alkohol, Koffein, Nikotin, Natrium – Aufnahme reduzieren
  - ✓ Hemmt das Knochenwachstum und fördert die Calcium-Ausscheidung
- Vermeide Glutaminsäure, Arachidonsäure und Asparaginsäure
  - ✓ Übersäuerung des Körpers – Calciumräuber!

# Stabiler Körper durch...



## Beachtung der Eiweißaufnahme...

Richtige biologische Wertigkeit

Wie viel der aufgenommenen Eiweißmenge kann ich zu Körperstruktur umbauen? Am besten sind hier 100 %!

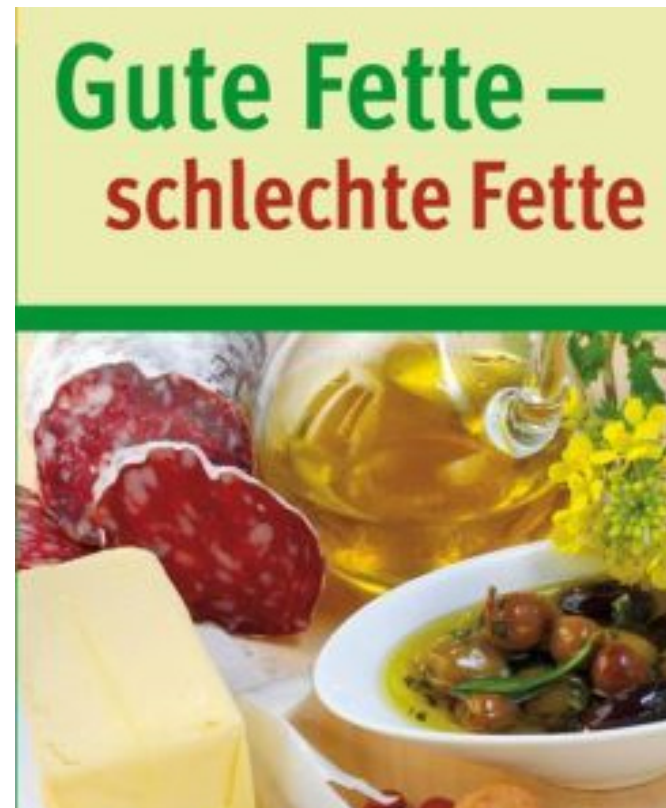


# Biologische Wertigkeit Vergleich...

Eiweißquelle	Biologische Wertigkeit*)
Hühnerei	100
Schweinefleisch	85
Soja	81
Rindfleisch, Geflügel	80
Kartoffeln	76
Kuhmilch, Mais	72
Reis	66
Weizenmehl	47

- **Vollei** mit **Kartoffel, Soja, Getreide, Milch, Mais**
- **Milch** mit **Getreide, Kartoffel**
- **Mais** mit **Bohnen**
- **Fleisch** mit **Kartoffel, Getreide, Reis**

# Vermeidung von falschem Fett...



## Vermeidung von z.B....

Transfettsäuren (gehärtete Fettsäuren)

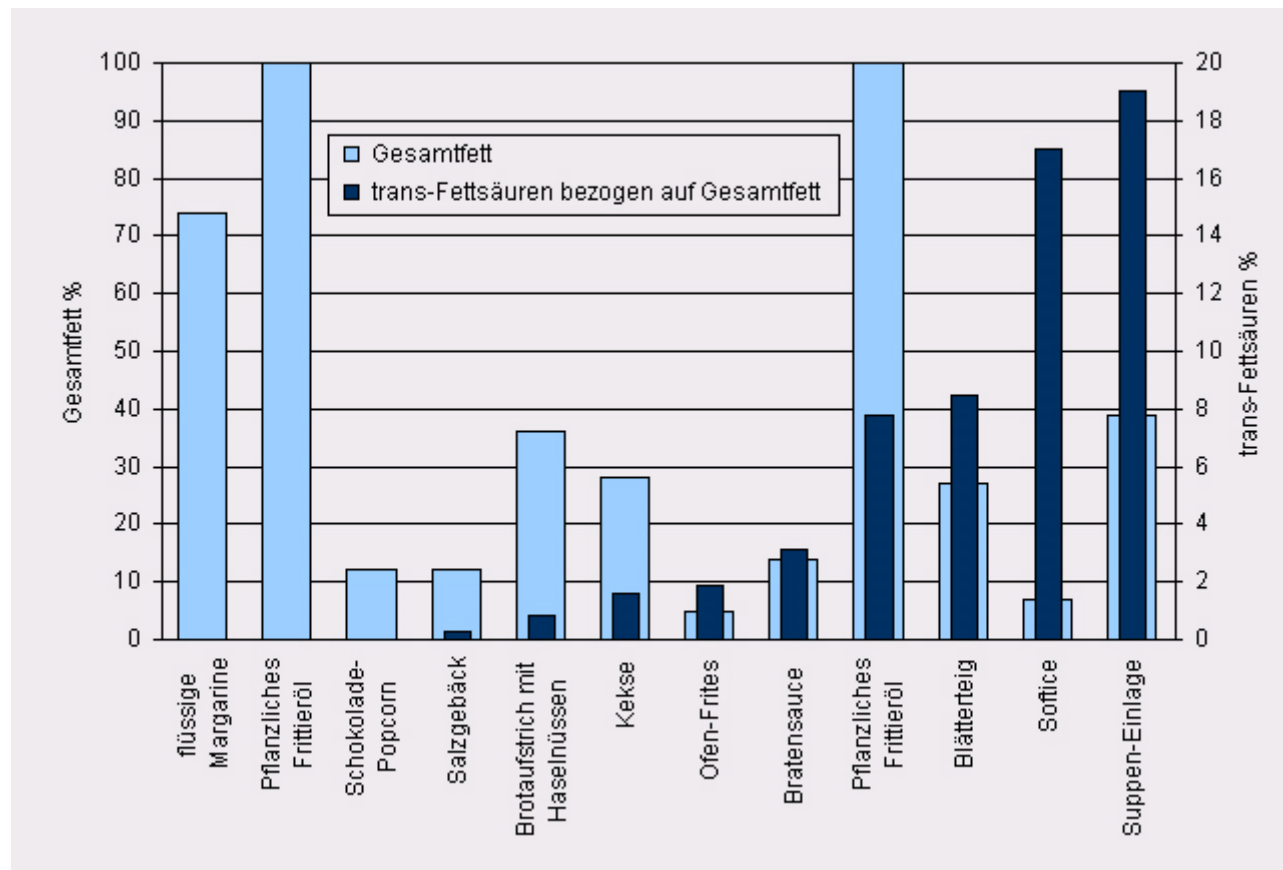
Eine höhere Aufnahme von trans-Fettsäuren kann zu einem erhöhtem Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko führen. Menschen mit speziellen Ernährungsgewohnheiten (z.B. beim Verzehr von Fertigprodukten, Backwaren, schlechter Margarine oder Fast-Food) nehmen größere Mengen an gehärteten Fettsäuren auf.

Bei einer täglichen Einnahme von ca. 5 Gramm von trans-Fettsäuren steigt das Risiko der koronaren Herzerkrankung um 25 %.

Vermeiden bzw. reduzieren Sie

**Pflanzliche Öle z.T. gehärtet!**

# Transfettsäuren...



## Aufbau der Körperzellen durch...

- Docosahexaensäure (DHA) (Bestandteil unseres Gehirns)
- Eicosapentaensäure (EPA) (Zellaufbauend und entzündungshemmend)
  - ✓ Fisch
- Weitere essentielle Fettsäuren können den Zellaufbau unterstützen
  - ✓ Leinsamen, Sojaöl, Hanföl, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen oder Nüssen
- Ideale Aufnahme von Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren – warum?

## Optimales Verhältnis...

Omega-6 ist notwendig zur Entzündungsförderung  
(Sonnenblumenöl, Distelöl und Maiskeimöl weniger aufnehmen)

Omega-3 ist notwendig zur Entzündungshemmung  
(Raps-, Lein-, Leinsamen- und Walnussöl höher aufnehmen!)

Bei einer optimalen Aufnahme (1:2 bis 1:5) von Omega-3 zu Omega-6, funktionieren die Abläufe im Körper. Dies ist eine sehr wichtige Voraussetzung für die ideale Zellgesundheit. Dieses Gleichgewicht spielt eine wichtige Rolle z.B. bei der Vorsorge bzw. Behandlung von Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Blutdruck, entzündliche Prozesse. Bei zu viel Omega 6 erhöht sich die Entzündung!

**Vielen Dank...**

**...für Ihre Aufmerksamkeit und alles Gute  
bei *Ihrer* optimalen Ernährung...**

